



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2024-123호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225



· 추석 (음력 8.15)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

· 송편의 의미

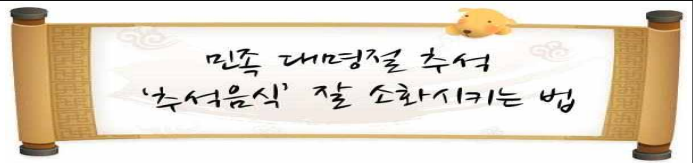
추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.



· 송편을 만들어 보아요!

재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

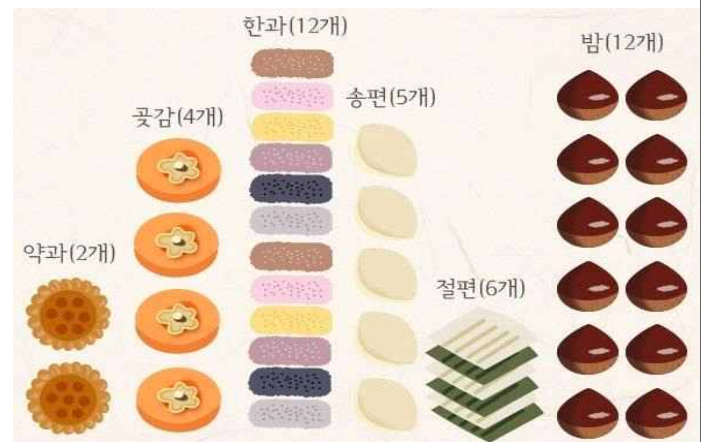
- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빚은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김오른 찜통에서 25~30분 찜다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기



밥 한공기(300Kcal)와 비슷한 열량



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



쌀밥 (250g)
299 Kcal

토란국 (250g)
483 Kcal

깨송편 (100g / 4개)
224 Kcal



동태전 (150g)
268 Kcal

도마jim (100g)
126 Kcal

소고기산적 (200g)
227 Kcal

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



9월 학교급식 식단 안내

9/2 Mon 친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 참나물무침(5.6) 감자채피망볶음(5) 배추김치(9) 카스테라(초코)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/29.7/376.6/4.3	9/3 Tue 친환경홍미밥 북어무국(1.5.6.9) 우영어묵볶음(1.5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 고구마맛탕(5.13) 맛김치(9) 무채장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/28.5/191.3/2.7	9/4 Wed 수다날 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 계란유부국(1.5.6.9) 단무지 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/29.9/279.7/2.6	9/5 Thu 친환경통밀밥(6) 오징어찌개(5.6.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 청경채나물 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/27.6/153.1/2.1	9/6 Fri 친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 오이고추장무침(5.6.13) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 돈육너비아니(2.5.16) 배추김치(9) 약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/30.0/174.9/4.6
9/9 Mon 친환경통밀밥(6) 새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 근대된장무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 네모동대전(1.5.6) 배추겉절이(9.13) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/23.8/152.5/2.7	9/10 Tue 친환경보리밥 감자들깨국(5.6.9) 견과류멸치볶음(9) 냉파스타(1.5.6.9.12.13) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 군김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/26.8/164.9/2.8	9/11 Wed 수다날 베이컨볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물국(5.6.9) 도토리묵&양념장(5.6) 오븐돈가스(1.2.5.6.10.13) 맛김치(9) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/19.1/152.7/2.6	9/12 Thu 친환경흑미밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 오이지무침 순살고등어데리야끼구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/31.0/216.0/3.0	9/13 Fri 친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 고사리들깨볶음 추석산적(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/30.1/146.4/2.9
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu 친환경현미밥 호박새우젓국(5.6.9) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 메추리알양송이조림(1.5.6) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 미니크로와상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/27.2/198.0/4.5	9/20 Fri 친환경보리밥 감자팽이된장국(5.6.9) 참나물무침(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 하트연어가스(1.2.5.6) 배추김치(9) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/27.9/223.6/3.7
9/23 Mon 친환경현미밥 한우육개장(5.6.9.16) 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 미역줄기볶음(5) 연두부&양념장(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/24.9/211.2/3.5	9/24 Tue 저탄소급식 친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 소이장조림(1.5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 채식라자냐(1.2.5.6.12.13) 총각김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/29.0/330.4/4.2	9/25 Wed 수다날 친환경흑미밥 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 숙주미나리나물 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 맛김치(9) 순수요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/30.9/236.5/2.3	9/26 Thu 친환경홍미밥 어묵무국(1.5.6.7.9.13.18) 오이고추된장무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 미니돈육전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/29.4/193.6/2.6	9/27 Fri  현장학습
9/30 Mon 친환경보리밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 근대된장무침(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추겉절이(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/30.7/175.8/2.7	◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다. ★ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.hamyo.es.kr 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.			

식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(찌개용,반찬용(배추,고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지,고등어,오징어,참조기,꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기(가공품)	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	갈치:-세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산	어육가공품- 수입산

2024. 08. 26.

함열초등학교장